

Pasatiempos



Los pasatiempos y actividades en tiempo libre tienen beneficios para la salud

Los pasatiempos y actividades en tiempo libre pueden ser beneficiosos en varias maneras:

- **Alivian estrés :** Tener un pasatiempo le permite aliviar estrés cuando este se practica con regularidad.
- **Mejora de salud mental:** Algunos pasatiempos han mostrado aliviar la tensión, mejorar el estado de ánimo y disminuir la depresión.
- **Aumenta el ejercicio :** pasatiempos físicos tales como la jardinería y el aumento de los deportes niveles de ejercicio sin la percepción de " tarea " de trabajar a cabo .
- **Proteger a largo plazo la salud del cerebro :** Algunos pasatiempos pueden mejorar la capacidad cognitiva , la memoria proteger y mejorar las habilidades de razonamiento .
- **Una mejor calidad del sueño :** Ser más activo durante el día ayuda a crear una noche de sueño reparador .

Las siguientes diapositivas destacan algunas de las aficiones nuestros empleados disfrutan.

Cantar – Ilaria Follegatti - Ferrara Italia

Cantar - todos cantamos, ¿no? En la ducha, en el coche, cuando nadie está escuchando, cantamos.

He estado cantando desde que tengo memoria. He cantando en bandas, iglesias y en donde fuera posible dejar que mi voz se escuche. Tuve el placer de compartir el escenario con perfectos desconocidos (cantantes y músicos) y compartir todo lo posible sobre todo cuando se improvisa.

A pesar de que usamos nuestra voz todos los días, es importante calentar.

- Cante a través de algunas escalas
- Diga algunos trabalenguas para relajar sus músculos de la cara y la boca
- Haga un poco de ejercicios para el cuello
- Tenga un buen descanso antes del concierto
- Beba mucha agua para hidratarse

Mi pasatiempos me hace feliz y también trae alegría a todos mis familiares y amigos



Ciclismo – Theo Hartjes - Botlek Holanda

Mi pasatiempo preferido es el ciclismo y lo he hecho durante más de 30 años con el corazón y el alma.

Junto con mis colegas LyondellBasell, vamos en bicicleta por toda Europa . Desde hace más de 15 años , he organizado con mi colega Erik de Winkel, varios eventos de ciclismo.

Nuestro enfoque principal durante estos eventos de ciclismo es la SEGURIDAD. Checamos las señales para asegurarnos de que los paseos ocurran sin incidentes. Nos ocupamos de la seguridad de los asistentes y pilotos . Preparamos los materiales de formación y evaluamos las rutas de ciclismo más seguros .

Nuestro lema: Ejercicio saludable para una vida mejor!

Nosotros no solo practicamos el ciclismo para nosotros mismos. También organizamos eventos de caridad para el Hospital Sofía Childers en Rotterdam.

Espero que poder, junto con mis colegas, organizar y participar en estos eventos durante muchos años!



Correr – Leonardo Boarini - Ferrara Italia

Correr puede ser la actividad más emocionante, pero también puede sentirse difícil o casi imposible cuando se está empezando (ya sea como principiante o como un corredor de regreso)

Correr también crea nuevas amistades. Puede unirse a un grupo de corredores . Por lo general, ser parte de un grupo puede ayudarle a empujar mas fuerte de lo que usted se exigiría. Al correr se puede ponerse en contacto con la naturaleza. Las caminadoras son buenas, pero siempre es mejor estar afuera tanto como sea posible. Se puede correr en el calor, el frío, la lluvia o el viento y la satisfacción de llegar al final de una carrera en condiciones meteorológicas adversas, es de una alegría indescriptible.

Correr es bueno para el cerebro y libera la mente. Los pensamientos no deseados desaparecen y queda espacio para la imaginación y reflexiones; la creatividad se exalta y se puede pensar en las cosas de una manera muy

He aquí algunos consejos para que correr sea divertido:

- **Encuentre el calzado adecuado** - Invierta en un buen par de tenis para correr. No hay un calzado que funcione para todos, así que encuentre una tienda especializada y compre un par que le proporcione apoyo y se adapte a sus necesidades .
- **Siempre consiga consentimiento** por un médico deportivo, incluso si sólo hace largos paseos.
- **Elija la ropa adecuada** - El equipo adecuado puede mejorar la seguridad, comodidad y rendimiento .
- **Siempre caliente y enfríe**
- **Asegúrese de que está correctamente hidratado** - Hidrátese con agua antes, durante y después de su ejercicio. Coma una comida ligera una o dos horas antes de correr. Después de correr deseara reponer las reservas de energía lo más rápido posible para ayudar a minimizar el dolor muscular y rigidez.



Carpintería – Charln Stewart - Houston, TX – U.S.

Yo hago carpintería porque me gusta ver que mis ideas se hagan realidad. Quiero reunir la funcionalidad y el arte.

Mi padre me enseñó de carpintería y a veces trabajamos juntos en proyectos. Es agradable pasar tiempo con él, aprender de una habilidad y más sobre él y nuestra familia.

- Dada la naturaleza de la carpintería, es importante recordar GoalZERO también en el taller. Aprendí de mi padre :
 - Siempre inspeccionar las herramientas antes de usarlas
 - Mantener las herramientas de buena forma
 - Mantener el área de trabajo limpia
 - Llevar el Equipo de Protección Personal adecuado

Lo más importante que recibo de mi pasatiempo es la sensación de realizar un trabajo bien hecho!



Charln and her father with a table they built from recycled lumber (2015)

Portero de Hockey – Ernst Lutgert - Rotterdam Holanda

¿Qué es un portero? Yo evito que el equipo contrario anote mediante la interceptación de tiros a la meta. Realmente no puedo imaginar la vida sin ningún tipo de deporte! Hockey me distrae de todo y sólo me concentro en la organización de la defensa (en su mayoría gritando)! Si todo lo demás falla, trato de parar la pelota de cualquier manera posible! Y sí, por supuesto, es saludable hacer ejercicio regularmente y mantenerse en forma. Pero lo más importante es que me divierto!

Yo juego en el concurso veterano-L. La edad combinada de los jugadores en el equipo es más de 500 años de antigüedad. Todos los jugadores en el terreno de juego son "físicamente iguales" lo cual reduce el riesgo de lesiones.

Siempre es importante calentar antes de un juego:

- Caderas
- Pantorrilla / tendón de Aquiles
- Parte inferior del cuerpo en general
- Espalda

Y luego está la tercera, más social, la mitad del partido. El presumir y las buenas historias!



Tocar la Guitarra– Derek Milburn - Lake Charles, LA – U.S.

He estado tocando la guitarra desde que era un niño. Mi hermano me compró mi primera guitarra. Toco en una que mi padre me compró cuando era un adolescente. Crecí viendo a la gente que admiraba como tocaba y lo que quería hacer también.

Perdí partes de los dedos de la mano izquierda en un accidente laboral en mis veinte años y pensé que nunca sería capaz de volver a tocar. Estaba equivocado... yo toco mejor ahora que antes del accidente! La vida me enseñó tres lecciones importantes de:

- **Determinación:** Si quiere lo suficiente, no se da por vencido
- **La fuerza de voluntad:** No escuche lo que los demás dicen "no puede, no debe, o no lo hará"
- **Fuerte ética de trabajo:** no hay sustituto para practicar



Derek with the guitar his father bought him as a teenager (2016)

Cuando juego, que me acerca a los que me rodean a través de buenos recuerdos y música! A veces tengo la oportunidad de compartir lo que sé e incluso enseñar a otros a jugar.

Correr / Basquetbol – Bob Patel, CEO

Soy un ávido corredor. Los fines de semana me gusta despertar temprano y correr antes de comenzar el día. He descubierto que correr es una gran manera de salir y disfrutar del buen clima, pero si esta demasiado caliente o lloviendo, uso una caminadora. Los fines de semana, también me puede encontrar jugando al baloncesto con mis hijos. Siempre me ha gustado jugar al baloncesto y jugué competitivamente cuando era más joven. Hoy en día, juego con mis hijos adolescentes que son muy altos y difíciles de vencer. Además de ser divertido, el baloncesto me permite pasar tiempo con ellos y me permite tener mi ritmo cardíaco en marcha.

Ya sea correr o jugar baloncesto, tomo GoalZERO en cuenta por:

- **Calentar**
- **Hidratarse (antes y después)**
- **Amarrar mis agujetas**
- **Aplicar el protector solar**
- **El permanecer atento de tráfico y peligros como escombros, aceras irregulares (cuando se corre)**



Correr y jugar al baloncesto con mis hijos son grandes maneras para mí para descomprimir, despejar mi mente y pasar tiempo con la familia mientras mantienen buena forma física

Andar en Bote – Michele Roversi - Ferrara Italia

Vivimos en un entorno de ritmo rápido y constante cambio. El agua ha sido asociada con el alivio del estrés durante siglos. Tanto el sonido y el movimiento del agua han sido alivio para el estrés. Me encantan las actividades al aire libre y sobre todo me gusta navegar en verano. Me permite estar conectado con el mar. Una cosa que sé con certeza; así como siento alivio al tirar las cuerdas que me sujetan con tierra, parece que tiro todo el estrés también. El viento en la cara y el relajante sonido del agua en la proa acariciar suavemente tus sentidos.

Siempre **Cheque señales** antes de empezar a navegar:

- Revise siempre el pronóstico del tiempo
- Verifique regularmente y mantenga todo el equipo de seguridad del barco
- Instruya a su equipo cómo utilizar el equipo de seguridad y qué hacer en caso de mal tiempo
- Siempre use un chaleco salvavidas y durante una tormenta utilice un arnés
- Piense siempre un plan B - "¿Qué podría salir mal?"



El silbante y salpicaduras de agua, el movimiento rítmico de la embarcación y el sonido del viento en las velas pueden afectar patrones de ondas cerebrales. Esto relaja y alivia la mente ocupada y muy estresada.

Tai Chi – Leo de Ruiter - Rotterdam Holanda

Practico Tai Chi desde hace casi 25 años y todavía estoy aprendiendo. El Tai Chi es una antigua tradición china que, hoy en día, se practica como una forma elegante de ejercicio. Se trata de una serie de movimientos realizados de una manera lenta, enfocada y acompañados de respiración profunda.

La práctica de Tai Chi me da beneficios en términos de salud y el manejo estrés.

- Piense GoalZERO en la práctica de Tai Chi :
 - Ofrece una manera de relajarte verdaderamente. Los ritmos de flexión y estiramiento ayuda en el Tai Chi para relajar el cuerpo y para liberarlo de la tensión mental y física, y el estrés
 - Reducir la presión arterial alta ; lo que también reduce el riesgo de ataque al corazón , accidente cerebrovascular e insuficiencia renal
 - Ayuda a ser menos susceptibles al estrés
 - Ayuda con el equilibrio y la coordinación
 - Da más tranquilidad



Position called Zuo Dan Bian Xia Shi

Caminar en la Nieve – Tiziano Dall’Occo - Ferrara Italia

Caminando en un immaculado bosque de invierno donde los caminos están cubiertos por la nieve es una atmósfera indescriptiblemente mágica.

La paz y la tranquilidad de caminar a través del país de las maravillas está marcada por los sonidos de la vida silvestre. Los árboles que relucen con nieve y la tranquilidad hacen que el esfuerzo de los zapatos de nieve, " Ciaspe " valga la pena.

Lleve algunos amigos para compartir el escenario para proporcionar un placer aún mayor.

Comprobar las señales para prevenir y evitar los peligros :

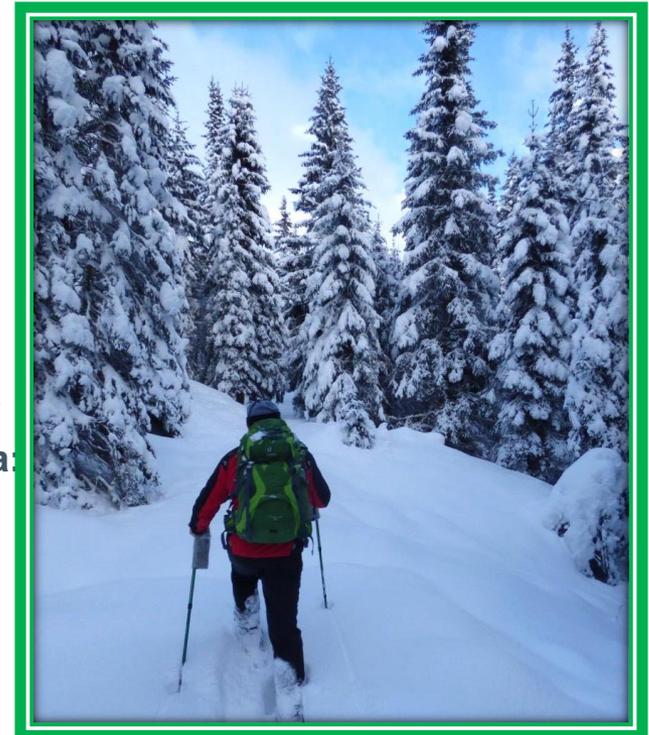
- **Planifique la mejor ruta**
- **Evalúe el pronóstico del tiempo**
- **Acceda al boletín de avalanchas**
- **Elige la ropa y equipo adecuado**
- **Asegúrese de que está en una condición física adecuada**

Durante la excursión , siempre tenga cuidado con respecto a:

- **Estado de la nieve**
- **Las pendientes**
- **Los cambios en el clima**

Todo es mejor cuando se hace de manera segura ,

... ..para tener el placer de contar la aventura.



Ducks Unlimited – Sam Smolik - Houston, TX – U.S.

Amo la naturaleza y disfrutar de todo tipo de actividades al aire libre.

Uno de mis pasatiempos es ser miembro activo de una organización llamada Ducks Unlimited. Es el líder mundial en la conservación de las aves acuáticas y los humedales de migración. Cuenta con casi un millón de miembros.

Ducks Unlimited tiene tres entidades legales independientes - Canadá , Estados Unidos y México . Yo sirvo en el Comité de Programa Nacional de Conservación de los Estados Unidos - aprobamos todos los proyectos de conservación . También soy miembro del Consejo de Administración de Ducks Unlimited de México.

En la imagen de la derecha, acabo de atar una pata femenina pintail. Esta es para los biólogos para realizar un seguimiento de los hábitos migratorios de las aves acuáticas y ayudar a mejorar el hábitat.

Yo siempre uso checo las señales cuando estoy al aire libre:

- Tenga cuidado y esté atento a las serpientes
- Use protector solar
- Use EPP apropiado
- Evite el peligro de tropiezo
- Manténgase hidratado
- Use repelente de insectos

Mantenerse a salvoGoalZERO !



Entrenador – Roy Wilson - Clinton, IA – U.S.

Tuve la oportunidad de entrenar a un equipo de lucha libre de preparatoria y varios equipos de béisbol desde t-ball hasta nivel universitario. El ser entrenador es una oportunidad para enseñar a los jugadores habilidades y aprender a trabajar con diferentes personalidades. Esto ofrece una oportunidad para inculcar valores positivos en los jugadores.

La paciencia, junto con el juego limpio, la responsabilidad, la diversión, el liderazgo y la resolución de problemas son sólo algunas de las valiosas lecciones aprendidas y enseñadas en deportes de equipo. Todos los entrenadores con los que he hablado han reflexionado sobre tener que adaptar sus estilos de enseñanza para adaptarse a la personalidad de sus jugadores.

En el año 2005, he aprendido una lección muy valiosa sobre el uso de **equipo de protección personal**. Un joven jugador golpeó una pelota de una base que me golpeó directamente en el ojo derecho. Esto me dejó ciego de ese ojo durante tres semanas. Los médicos trabajaron para resolver el problema de la vista y finalmente tuvieron éxito. Ahora uso lentes de seguridad cuando se trabaja en ejercicios de golpear.

A los 64 años, todavía estoy entrenando a un equipo de la escuela secundaria. Habilidades como la comunicación efectiva y el desarrollo de confianza en sí mismos, son herramientas que se han tomado de las pistas y campos, y son utilizados en sus lugares de trabajo y en sus hogares. Esto me da la oportunidad de **compartir mis conocimientos** de béisbol con los demás y compartir mis aprendizajes de la vida.



Roy Coaching His High School Baseball Team